

Le Cortisol

L'hormone du stress décryptée

Comportements observables · Mémoires émotionnelles · Thérapie des schémas · Transgénérationnel · Fondations de l'être

Un article de Jonathan Desjours

Introduction

Le cortisol est connu sous le nom d'« hormone du stress » car il est étroitement lié aux réponses physiques et mentales générées face à un événement stressant. Notre corps libère cette hormone en réponse à la peur ou au stress qu'un événement peut provoquer, nous permettant de faire face à la menace présente dans notre environnement — pour résoudre le problème ou fuir vers un endroit sûr.

Mais au-delà de cette fonction d'urgence, le cortisol est aussi un révélateur fascinant de notre histoire émotionnelle, de nos schémas de pensée et même de l'héritage transgénérationnel que nous portons. Cet article propose une lecture intégrative du cortisol : biochimique, comportementale, symbolique et thérapeutique.

En un coup d'œil

Le cortisol n'est ni un ennemi, ni un simple produit chimique : c'est un messager. Il traduit en cascade hormonale ce que l'amygdale perçoit comme une menace — qu'elle soit réelle, anticipée ou héritée du système familial.

1. Qu'est-ce que le cortisol ?

Le cortisol est une hormone produite par le cortex surrénalien. Sa fonction principale est d'aider l'organisme à utiliser le glucose, les protéines et les graisses. Bien qu'elle soit appelée « hormone du stress », elle contribue à de très nombreux processus :

- Régulation de la tension artérielle

- Métabolisme du glucose
- Fonction immunitaire
- Réponse inflammatoire
- Libération d'insuline

Les glandes surrénales, qui régulent le pouls et la pression sanguine, permettent au corps de ressentir les situations dangereuses (peur, affrontement, survie). Elles libèrent du cortisol en réponse au stress ou à la peur. Cette libération est déclenchée par l'amygdale, une structure cérébrale qui alerte l'hypothalamus, entraînant une grande variété de réponses, y compris la libération d'adrénaline et de cortisol.

Le circuit de l'alarme

Amygdale (perception de la menace) → **Hypothalamus** (activation) → **Glandes surrénales** (sécrétion de cortisol + adrénaline). Ce circuit est instantané et largement inconscient : le corps réagit avant même que le cortex préfrontal n'ait eu le temps d'analyser la situation.

2. Les comportements observables en cas de dysharmonie

Lorsque ce centre est en dysharmonie, plusieurs comportements peuvent se manifester. On peut être constamment préoccupé par ses biens matériels, se méfier des autres et ne jamais être satisfait. Face aux peurs, au stress ou à l'inquiétude — réelles ou imaginaires — le comportement peut devenir agressif, colérique et impatient, surtout lorsque les surrénales sont hyperactives. À l'inverse, en cas de défaillance, on peut devenir facilement découragé, remettre les choses à plus tard et préférer fuir les problèmes : il y a un manque de courage et de volonté pour faire face à la vie.

Deux pôles, deux profils

Surrénales hyperactives (excès)	Surrénales défaillantes (carence)
Agressivité, colère, impatience	Découragement, abattement
Hypervigilance, méfiance	Procrastination, évitement
Attachement excessif au matériel	Fuite face aux problèmes
Besoin de contrôle	Manque de volonté et de courage
Insatisfaction chronique	Ressentiment implicite, auto-effacement

Lecture symbolique

Surrénales hyperactives (excès)

Surrénales défaillantes (carence)

L'hyperactivité surrénalienne traduit souvent un besoin de tout contrôler pour ne pas être surpris — une stratégie de survie face à un monde perçu comme hostile. La défaillance, elle, exprime un épuisement : le sujet a « lâché » sans pouvoir se l'avouer. Les deux pôles sont deux réponses à la même question non résolue : « Suis-je en sécurité ? »

3. Perceptions en situation de stress

En situation de stress ou de danger, la perception peut varier, mais le corps répondra immédiatement à toute situation perçue comme menaçante. Cela peut entraîner une perte de coordination. On peut associer ce danger à une situation de la vie où l'on craint de perdre du temps, de l'argent, une récompense, un conjoint, etc. — par suite d'une mauvaise décision ou une direction prise dans la vie.

« Le stress n'est pas dans l'événement, mais dans l'interprétation que l'amygdale en fait — une interprétation souvent écrite avant même que l'événement ne survienne. »

4. Signes d'un taux élevé de cortisol

Lorsque les niveaux de cortisol restent trop élevés durablement, différents problèmes peuvent survenir :

- Déséquilibres de la glycémie
- Diminution de la densité osseuse
- Diminution du tissu musculaire
- Tension artérielle plus élevée
- Performances cognitives altérées
- Augmentation de la graisse abdominale
- Diminution de l'immunité
- Fonction thyroïdienne supprimée

À retenir

Le cortisol aigu sauve la vie. Le cortisol chronique la fragilise. La frontière entre les deux est celle de la résolution : un stress qui ne trouve ni sens, ni issue, ni verbalisation devient une charge permanente pour l'organisme.

5. La thérapie des schémas : le sens caché du stress

La thérapie des schémas, développée par Jeffrey Young, postule que nous portons depuis l'enfance des « schémas précoces inadaptés » (SPI) : des structures émotionnelles et cognitives structurées autour de besoins fondamentaux non satisfaits (sécurité, autonomie, liberté d'expression, limites réalistes, spontanéité, estime de soi). Ces schémas dorment tant qu'ils ne sont pas activés — mais une fois déclenchés, ils produisent des émotions intenses et durables.

Or, ces activations émotionnelles se traduisent très concrètement dans le corps par une montée de cortisol. Le schéma activé est, du point de vue de l'amygdale, une menace réelle.

Les schémas les plus liés à la charge cortisolique

Schéma (J. Young)	Résonance surrénalienne
Vulnérabilité au danger / crainte	Activation aiguë : hypervigilance, montée d'adrénaline
Asservissement / soumission	Cortisol chronique par retenue permanente
Manque de contrôle émotionnel	Pic de cortisol à chaque débordement
Echec / mérite	Charge de fond : ne jamais s'autoriser le repos
Méfiance / abus	Tonus sympathique élevé en permanence

Trois modes de fonctionnement (Young)

L'Enfant vulnérable porte la blessure originelle — le besoin non satisfait.

L'Enfant adapté / le Parent mal adapté met en place des stratégies de survie (soumission, hypercontrôle, évitement) qui maintiennent le schéma actif — et donc le cortisol élevé.

L'Adulte sain est le mode thérapeutique à renforcer : celui qui peut regarder la situation présente telle qu'elle est, sans la filtrer par le schéma.

Travailler en thérapie des schémas, c'est donc réduire à la source les déclencheurs internes du cortisol — non pas en supprimant l'émotion, mais en cessant de l'alimenter par une lecture ancienne du présent.

6. La transformation des mémoires émotionnelles

Le cortisol ne monte pas seulement à cause de l'événement présent. Il monte parce que l'événement présent réactive une mémoire émotionnelle — un fragment sensoriel, postural, émotionnel d'un moment passé qui n'a jamais pu être intégré. Le corps, lui, se souvient.

La transformation des mémoires émotionnelles consiste à recontacter ces fragments figés (souvent par l'état modifié de conscience, l'hypnose, la respiration ou le mouvement) pour leur rendre une fluidité : ce qui était bloqué peut alors s'exprimer, se compléter, et se dissoudre. C'est le principe des approches EMDR, IFS, hypnose Ericksonienne, intégration post-traumatique ou des pratiques somatiques.

Le mécanisme simplifié

- 1. Mémoire figée** : un événement passé laisse une empreinte corporelle non intégrée.
- 2. Réactivation** : un élément du présent (odeur, mot, posture, lieu) ranime l'empreinte.
- 3. Montée de cortisol** : l'amygdale ne fait pas la différence entre le souvenir et le présent.
- 4. Transformation** : en état modifié, la mémoire peut enfin « se terminer » et perdre sa charge d'alarme.

« Tant qu'une mémoire émotionnelle n'a pas pu se dire, elle continue de parler à travers le corps — et le cortisol en est la voix. »

7. Le transgénérationnel : un stress hérité

Certaines charges de cortisol ne s'expliquent ni par le présent, ni par l'enfance. Elles trouvent leur source plus loin : dans le système familial. Le transgénérationnel, tel qu'il a été théorisé par Anne Ancelin Schützenberger (« Aïe, mes aïeux ! ») et exploré en psycho-généalogie, met en lumière comment les secrets, les deuils non faits, les traumatismes non-dits d'une lignée peuvent se transmettre — parfois sur plusieurs générations.

Le corps du descendant porte, sans toujours les connaître, les charges émotionnelles d'un ancêtre. L'amygdale, elle non plus, ne fait pas la différence : un anniversaire de deuil, une date fatidique, un prénom réactif un cortisol dont l'origine est hors de la conscience du sujet.

Signaux évocateurs d'une charge transgénérationnelle

- Stress récurrent sans cause présente identifiable
- Peurs ou symptômes apparaissant à des âges ou dates « symboliques »
- Sentiment de porter une charge qui ne serait pas la sienne
- Liens avec un événement familial non verbalisé (secret, deuil, exil)
- Répétition de schémas familiaux (ruine, abandon, trahison)

La trame transgénérationnelle

Le travail transgénérationnel consiste à remettre en mots, en dates et en généalogie ce qui était resté implicite. Nommer, dater, resituer chaque événement dans sa génération permet au système nerveux de relâcher une charge qui n'appartenait pas — et donc au cortisol de revenir à un niveau qui correspond enfin à la vie du sujet, et non à celle d'un aïeul.

8. Les fondations de l'être

Au-delà des schémas, des mémoires et de la lignée, il existe un niveau plus profond : celui des fondations de l'être. On entend par là l'ensemble des besoins vitaux — matériels, émotionnels, symboliques — qui doivent être posés pour qu'un être humain puisse se sentir exister en sécurité. Quand ces fondations sont fissurées, le cortisol reste élevé en permanence, même en l'absence de tout événement stressant apparent.

Les quatre fondations

Fondation	Question vitale posée
La sécurité d'existence	« Ai-je le droit d'être là, d'occuper une place ? »
L'appartenance	« Suis-je accueilli dans un groupe, une lignée, un monde ? »
La valeur	« Ma vie a-t-elle une valeur, un sens, une dignité ? »
La liberté	« Puis-je être moi-même, dire non, créer, me déplacer ? »

Quand l'une de ces fondations vacille, l'amygdale déclenche une alarme de fond — un cortisol bas mais persistant, qui ronge lentement la santé. Le travail ne consiste pas à « gérer le stress » en surface, mais à rebâtir la fondation fissurée : retrouver son droit d'exister, sa place, sa valeur, sa liberté.

Le diagnostic des fondations

Avant de chercher à « faire baisser » un cortisol, il convient de se demander : quelle fondation est ébranlée ? C'est souvent là, et non dans la technique de relaxation, que se joue la guérison durable.

9. Comment réguler le cortisol : une approche à plusieurs niveaux

Pour maintenir des niveaux de cortisol sains, il est crucial d'agir à la fois sur le corps, l'émotion, le sens et la lignée. Voici une synthèse intégrative.

Niveau 1 — Corps et système nerveux

- **Respiration consciente** : sentir les mouvements et sensations que la respiration produit dans le corps et l'esprit.
- **Exercice quotidien** : l'activité régulière détend le corps et l'esprit, et aide à métaboliser le cortisol résiduel.
- **Sommeil et rythme** : le cortisol suit un rythme circadien ; un coucher régulier et une exposition matinale à la lumière le stabilisent.
- **Nutrition** : éviter les pics glycémiques qui entretiennent la charge surrénalienne.

Niveau 2 — Esprit et présence

- **Visualisation** : concentrer l'esprit sur un lieu imaginaire où l'on se sent détendu et calme.
- **Méditation** : elle détend à la fois le corps et l'esprit et diminue mesurablement la charge de cortisol.
- **Journaling** : écrire quotidiennement aide à analyser comment certaines situations nous affectent.

Niveau 3 — Mémoires et schémas

- **Hypnose thérapeutique** : transformer les mémoires émotionnelles figées.
- **Thérapie des schémas** : identifier et désactiver les SPI qui alimentent le cortisol en sourdine.
- **EMDR / IFS** : intégrer les fragments traumatiques non résolus.

Niveau 4 — Lignée et fondations

- **Travail transgénérationnel** : remettre en mots et en dates ce qui appartient à la lignée, restituer à chacun ce qui est sien.
- **Réparer les fondations** : retrouver son droit d'exister, sa place, sa valeur, sa liberté.
- **Thérapie professionnelle** : consulter un psychologue si le stress affecte de nombreux domaines de la vie.

Synthèse

Agir sur le seul niveau corporel (respiration, sport) est utile, mais insuffisant si un schéma, une mémoire ou une fondation reste activée. À l'inverse, **agir seulement sur le sens** laisse le corps dans sa charge résiduelle. La régulation durable du cortisol est, par nature, **multiniveau** : corps, esprit, mémoires, schémas, lignée, fondations.

10. Conclusion

Le cortisol est une hormone essentielle et utile dans la réponse de notre corps au stress. Mais une augmentation chronique peut entraîner des problèmes mentaux et physiques sérieux. Le regarder seulement comme un produit chimique à « faire baisser » est une erreur de perspective : il est d'abord un messenger qui nous dit qu'un schéma est activé, qu'une mémoire n'est pas intégrée, qu'une fondation est fissurée, qu'une charge de la lignée n'a pas été restituée.

Réguler le cortisol, c'est donc moins « combattre » une hormone que d'écouter ce qu'elle vient nous signaler — et de reprendre, à plusieurs niveaux, la souveraineté de notre système nerveux.

« Le cortisol est la voix du corps quand l'esprit n'a pas encore pu dire. »

Bibliographie

- Scott, E. (2022). **What Is Cortisol?** Very Well Mind.
- Oswald, L., Zandi, P., Nestadt, G. et al. (2006). **Relationship between Cortisol Responses to Stress and Personality.** *Neuropsychopharmacol* 31, 1583–1591.
- Young, J., Klosko, J., Weishaar, M. (2003). **La thérapie des schémas.** Département de la psychologie.
- Schützenberger, A. A. (2007). **Aïe, mes aïeux !.** La Mémoire transgénérationnelle.
- Servan-Schreiber, D. (2003). **Guerir.** L'édition originale.

Article · Jonathan Desjours · Endocrinologie & Psychosomatique intégrative

Prêt(e) à rencontrer cet autre en vous ?

L'inconscient ne demande qu'à être écouté.

C'est là que commence la vraie transformation.

Découvrez comment je travaille :

<https://mon-inconscient.fr/fr/page/mes-accompagnements>